



## の学校給食献立予定表



今月使用予定の地場産(遠賀町周辺)食材

米・人参・キャベツ・白ねぎ・小松菜・大根・かぶ・パプリカ・ブロッコリー

中学校用

遠賀町食育交流・防災センター

日曜	献立名			主な材料と体内での働き					エネルギー	ひとくちメモ
	主食	牛乳	おかず	からだをつくるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ねつやちからをつくるもの	kcal			
I 月	<b>弁当の日</b>									
2 火 しそごはん(少なめ)	● ちゃんぽんうどん ひじきのサラダ	ぶた肉 いか えび てんぶら ハム	牛乳 ひじき	人参 パプリカ	赤しそ 玉ねぎ キャベツ もやし きくらげ にんにく しょうが きゅうり コーン	米 うどん	油 マヨネーズ	700		
3 水 ごはん	● 回鍋肉 中華卵スープ	ぶた肉 みそ 赤みそ ベーコン 卵	牛乳	人参 ピーマン チングンサイ	キャベツ 玉ねぎ にんにく 白菜 きくらげ	米 さとう てんぶん	油 ごま油	702		
4 木 麦ごはん	● さばの塩焼き すき昆布の炒め煮 白菜のみそ汁	さば てんぶら 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 すき昆布	人参 いんげん ねぎ	玉ねぎ 白菜	米 麦 さとう	油	766		
5 金 ごはん	● 鶏肉と野菜のうま煮 ごま酢あえ	とり肉 てんぶら 厚揚げ	牛乳	人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ こんにゃく キャベツ もやし	米 じゃがいも さとう	油 ごま	719		
8 月 背割りコッペパン	● ドライカレー(パンにはさみます) ミネストローネ	ぶた肉 大豆 ペークン ひよこ豆	牛乳	人参 パセリ トマト	玉ねぎ レーズン キャベツ にんにく	コッペパン 小麦粉 マカロニ	油	709		
9 火 麦ごはん	● とり天 かぼすあえ 根菜汁	とり肉 ちくわ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり かぼす ごぼう れんこん 玉ねぎ	米 麦 小麦粉 さとう でんぶん	油	780		
10 水 ごはん	● 厚焼き卵 プロッコリーとかぼこのマヨ和え 大根のみそ汁	卵 かまぼこ かつおぶし 豆腐 みそ	牛乳	プロッコリー 人参 ねぎ	キャベツ コーン 大根 白菜	米 さとう	マヨネーズ	734		
11 木 ごはん	● 豚じやがキムチ のり和え	ぶた肉	牛乳 のり	人参 にら 小松菜	こんにゃく 玉ねぎ 白菜キムチ キャベツ もやし	米 じゃがいも さとう	油	705		
12 金 ごはん	● あじの香味焼き 三色和え さつま汁	あじ とり肉 豆腐 みそ	牛乳 ねぎ	人参	しょうが にんにく キャベツ もやし こんにゃく 白菜 ごぼう 大根	米 さとう	ごま油	722		
15 月 ミルクパン	● スパゲティミートソース ハニーマスタードサラダ	ぶた肉 ハム	牛乳	人参 パプリカ	玉ねぎ にんにく マッシュルーム きゅうり キャベツ	ミルクパン スパゲティ はちみつ	油	715		
16 火 ごはん	● あおさ入りホキフライ わかめときゅうりの酢の物 水炊き風汁	ホキ とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 春菊	きゅうり キャベツ 白菜 えのき 白ねぎ	米 小麦粉 さとう マロニー	油 ごま	701		
17 水 ごはん	● ジャージャン豆腐 ワンタンスープ 焼きぎょうざ(1個)	ぶた肉 厚揚げ 赤みそ とり肉 ぎょうざ	牛乳	人参 にら	キャベツ しょうが 玉ねぎ えのき しいたけ	米 さとう でんぶん ワンタン	油 ごま油	722		
18 木 麦ごはん	● 豚どんぶり 根菜とナツツのサラダ	ぶた肉 かまぼこ ハム	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ しいたけ ごぼう こんにゃく れんこん きゅうり	米 麦 でんぶん さとう	油 ビーナッツ アーモンド マヨネーズ	744		
19 金 冬至献立 ごはん	● さばのゆずしょうゆ焼き 寒天の酢の物 かぼちゃのみそ汁	さば ちくわ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 寒天 わかめ	人参 かぼちゃ ねぎ	ゆず きゅうり キャベツ 玉ねぎ	米 さとう	ごま油	720		
22 月 コッペパン	● 冬野菜のシチュー チップスサラダ セレクトデザート	とり肉 ハム	牛乳 チーズ	人参 プロッコリー	玉ねぎ れんこん かぶ 白菜 キャベツ きゅうり	コッペパン 小麦粉 さとう じゃがいも ポテチップス セレクトデザート	バター マヨネーズ 油	674	+セレクトデザートのエネルギー	



## 意識しよう！ 冬休み中の生活習慣

## 12月22日はセレクト給食です！みなさんは何をえらびましたか？

12月22（月）は2学期最後の給食です。事前に3種類のデザートから1つ選んで食べることができます。保護者の皆様もこどもたちが何を選んだのか、ぜひ聞いてみてください！



【サンタさんのチョコケーキ】  
エネルギー：55kcal  
アレルゲン：卵 乳 小麦 大豆



【サンタさんのいちごケーキ】  
エネルギー：53kcal  
アレルゲン：卵 乳 小麦 大豆



【クリスマスいちごゼリー】  
エネルギー：35kcal  
アレルゲン：なし

## 1日3食をしっかり食べる



## 適度な運動をする



## 早起き早寝をする



## 手洗い・うがいをする

